



Примерное 7-дневное меню комплексных завтраков, обедов для осенних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием на период осенних каникул с 25 октября по 02 ноября 2025 г.

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
		Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	202	Сосиски с макаронами отварными и маслом сливочным	50/150/5		12,61	13,56	29,67	282,60
	376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,80	0,31	13,96	69,83
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	525		15,91	21,53	63,67	506,13
		Обед						
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	3,07	2,19	38,31
	82	Борщ из свежей капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200/5		1,54	5,11	10,13	92,67
	268/171	Котлеты из говядины с кашей гречневой и маслом сливочным	90/150/5		22,6	16,8	46,2	427,02
	342	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	778		29,45	25,86	101,85	758,49
		Всего за день:	1303	185,00	45,36	47,39	165,52	1264,62
День 2.		Завтрак						
	14	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		5,36	7,45	42,68	259,20
	377	Какао с молоком	180		5,98	4,25	24,11	156,63
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого:	535		17,74	16,15	91,65	575,74
		Обед						
	24	Салат витаминный (2 вариант), зеленью	60		0,14	3,06	3,14	40,64
	102	Суп картофельный с фасолью, зеленью	200		4,20	4,30	15,20	103,70
	392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным (200/5)	205		21,5	14,85	42,02	363,6
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	700		31,02	22,94	110,78	736,70
		Всего за день:	1235	185,00	48,76	39,09	202,43	1312,44
День 3.		Завтрак						
		Масло сливочное	10		0,01	3,87	1,22	41,50
	174	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5		6,52	6,52	29,50	202,01
	377	Какао с молоком	180		5,98	4,25	24,11	156,63
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	500		15,01	15,27	78,59	513,45
		Обед						
		Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		5,72	10,66	3,10	131,32
	230/312	Рыба запеченная с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5		16,54	18,40	35,03	371,88
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Панкейки	40		3,5	4,0	16,0	114,00
		Итого:	740		31,85	37,43	107,41	894,01
		Всего за день:	1240	185,00	78,71	90,13	293,41	2301,47
День 4.		Завтрак						
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	223	Макароны отварные, запеченные с сыром	200		14,31	23,43	57,57	498,43
	376	Чай с сахаром	18/10				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47

День 5.		Итого:	528		20,47	27,26	92,95	702,00
	Обед							
	75	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200		1,59	4,05	13,62	97,29
		Каша гречневая по-купечески с курицей	200		17,78	14,52	22,90	255,13
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	800		26,17	23,80	93,95	656,41
		Всего за день:	1328	185,00	46,64	51,06	186,90	1358,41
	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	173	Омлет натуральный с сыром	200		43,67	41,67	5,43	571,50
	376	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
		Итого:	505		46,22	49,45	41,46	789,92
День 6.		Обед						
	20	Салат из свежих огурцов	60		0,53	5,06	1,98	55,61
	82	Борщ из свеж капусты, картофелем, сметаной и зеленью	200		1,54	5,11	10,13	92,67
		Жаркое по-домашнему	200		21,89	19,92	23,38	360,46
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	409	Пирожок печеный с картофелем	100		7,24	6,03	41,15	247,83
		Итого:	800		36,34	36,85	127,06	985,38
		Всего за день:	1328	185,00	82,56	86,30	168,52	1775,30
	Завтрак							
		Сыр сливочный	18		3,80	4,70	0,90	52,90
	223	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	537		28,03	16,86	67,64	532,15
День 7.		Обед						
	49	Винегрет	60		1,28	10,13	6,79	123,47
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		4,10	4,30	15,20	115,90
		Котлеты куриные	90		15,19	6,48	1,17	123,83
	202	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180		6,8	8,80	46,2	291,00
	376	Чай с сахаром	180		0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	780		32,11	30,43	109,34	839,76
		Всего за день:	1317	185,00	60,14	47,29	176,98	1371,91
	Завтрак							
	16	Ветчина	15		3,39	3,13	0,00	41,73
	174	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10		5,36	7,45	42,68	259,20
	377	Какао с молоком	180		5,48	4,25	24,11	156,63
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
	338	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	535		16,73	15,46	90,55	570,87
День 7.		Обед						
		Салат морковный	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	88	Щи из капусты с картофелем и сметаной	205		2,01	4,01	9,48	82,6
		Плов с говядиной	200		13,70	14,20	2,6	178,10
	349	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	20,60	84,18
		Хлеб пшеничный	30		2,10	0,23	13,96	66,31
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	410	Ватрушка с творогом	75		10,25	8,63	32,52	248,75
		Итого:	790		32,05	31,21	97,88	786,26
		Всего за день:	1325	185,00	48,78	46,67	188,43	1357,13
		среднее за 10 дней	1296,57	185,00	58,71	58,28	197,46	1534,47
	Примечание:							
	Фрукты включены в меню по весу нетто.							
Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017								